

FOLHA DE ÁGUAS CLARAS

ANO 11 - EDIÇÃO 353

16 A 22 DE JANEIRO DE 2026

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Moradores cuidam das praças

Com regadores, mudas e dedicação, moradores de Águas Claras transformam praças públicas em espaços de convivência, cultura e segurança. Na foto, José Orlando Damasceno Vidal, que há oito anos cuida da Praça Tuiuiú. “Nunca pedi dinheiro a ninguém. O que eu preciso é apoio moral”, afirma o morador, que já plantou dezenas de árvores e venceu o concurso de praça mais bonita da cidade.

PÁGINAS 2 E 3

Drinks clássicos e autorais no Terrazas GastroBar

A casa aposta em boa gastronomia, ambiente acolhedor e uma carta de drinks assinada pelo mixologista Gustavo Guedes, que reúne clássicos e criações autorais com identidade própria.

PÁGINA 9



Janeiro Branco em Águas Claras

Campanha nacional reforça a importância da saúde mental e convida a população a repensar hábitos, emoções e relações em um mundo cada vez mais acelerado. Em Águas Claras, profissionais de saúde mental alertam para o aumento dos casos de ansiedade, depressão e burnout. A rotina intensa da cidade tem refletido no consultório e reforça a urgência de ampliar o cuidado emocional.

PÁGINAS 4 E 5



Verbalize abre nova turma

Empresa especializada em oratória se firma em Águas Claras com metodologia que une expressão verbal, inteligência emocional e construção de discursos estratégicos.

PÁGINA 7



Praças ganham nova vida com a ação de moradores

Espaços públicos de Águas Claras são revitalizados por iniciativas voluntárias de cuidado, cultura e convivência comunitária

POR ALINE DINIZ

Entre os prédios e vias movimentadas de Águas Claras, moradores têm encontrado nas praças um espaço de conexão, pertencimento e resistência urbana. A região conta com cerca de 36 praças públicas, muitas das quais passaram por transformações significativas graças ao envolvimento voluntário da população. Espalhadas pelos bairros, essas iniciativas têm promovido melhorias na segurança, na paisagem e na

vida comunitária.

Vera Lúcia Werneck Cardoso, moradora da cidade desde 2012, foi uma das primeiras a transformar o incômodo em ação. Ao se mudar para um apartamento próximo à estação Arnaireiras, desparou-se com um espaço público em estado de abandono. "Presenciei vários episódios ruins: assaltos em carros, vandalismo, sujeira, na seca poeira e na chuva lama", relembra. Após procurar a Administração Regional, foi convidada a cuidar do local. "Assustei porque estava chegando, não

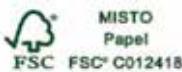
conhecia ninguém, mas respondi: 'Pode contar comigo'."

Assim surgiu a Praça Condor, ao lado da estação Arnaireiras. Com a ajuda de moradores, Vera passou a organizar tarefas de limpeza, irrigação e manutenção. "Recolhemos lixo, cuidamos das árvores, contratamos jardineiro quando precisa, tudo custeado por moradores e condomínios. Na seca, carregamos água de nossas casas para que as árvores sobrevivam. A comunidade respeita e acolhe nosso trabalho. Valorizam com gestos de agradecimento."



José Orlando Damasceno Vidal, cuidador da Praça Tuiuiú: "Nunca pedi dinheiro a ninguém. O que eu preciso é apoio moral."

FOLHA DE AGUAS CLARAS



ISSN 2357-8823

Editor: Rafael Souza (DRT 10260/13)
Endereço: SM IAPI ch. 27 lotes 8 e 9
71070-300 - Guará - DF



61 8249 5101

CIRCULAÇÃO

A edição impressa semanal da Folha de Águas Claras é distribuída aos sábados gratuitamente no comércio da cidade, em padarias, prédios comerciais, agências bancárias e grandes condomínios residenciais. Editada por jornalistas profissionais compromissados com o desenvolvimento da cidade, a Folha de Águas Claras acredita no protagonismo do jornalismo comunitário.



folhadeaguasclaras.com.br



@folhadeaguasclaras



contato@folhadeaguasclaras.com.br



Vera Lúcia Werneck Cardoso, idealizadora da Praça Condor: "A maior inspiração é o amor por esta praça."

A praça ganhou também um novo significado cultural com o retorno do evento Chorinho na Praça, realizado toda terceira sexta-feira do mês. "Os músicos aparecem, a comunidade desce com seus banquinhos, comemoram aniversários ao som de boa música. É um presente para Águas Claras." Para Vera, a inspiração é clara: "A maior inspiração é o amor por esta praça."

Na Praça Tuiuiú, localizada na Rua Buriti Norte, Lote 1, o cuidado vem de José Orlando



Leila Menezes Xavier, articuladora da Praça Flautim, junto ao grupo de moradores responsáveis pelos cuidados: "Os espaços são nossos e zelar por eles também é nosso dever."

Damasceno Vidal, que há oito anos se dedica à manutenção do espaço. A motivação inicial foi o receio de que a área fosse ocupada por empreendimentos imobiliários. "A gente estava com medo do espaço virar prédio. Corremos atrás e prometeram fazer a praça. Fizeram, mas o acabamento não foi bom, não tinha plantas que pudessem melhorar."

Nomeado cuidador pela administração, Orlando resolveu transformar a paisagem. "Resolvi plantar, colocar plantas ornamentais. Hoje a praça está realmente muito bonita." O resultado rendeu reconhecimento: "Tirou em primeiro lugar. O administrador e o governador me deram uma medalha de mérito. Fizeram um jantar e me deram uma placa de agradecimento pelo meu trabalho."

Mesmo arcando com todos os custos, Orlando segue motivado. "Tenho abacate, jaca, mexerica, pitanga, limão siciliano, dois tipos de mangueira. Quem chega aqui consegue pegar alguma fruta." Sobre o apoio, ele é direto: "Nunca pedi dinheiro a ninguém. O que eu preciso é apoio moral."



Já na Praça Flautim, Leila Menezes Xavier encontrou na escuta uma forma de promover mudanças. Presente em reuniões entre moradores e administração, percebeu que o diálogo estava travado. "Pensei que a praça poderia ser explorada melhor, trazendo união e lazer."

Em 45 dias, organizou uma comemoração de Natal

que reuniu mais de cem pessoas. "As crianças brincavam, as pessoas se cumprimentavam. Hoje nos conhecemos melhor." A mudança veio também na forma de comunicação. "Iniciamos um processo de comunicação não violenta com a comunidade e com o comércio local, que nos recebeu muito bem."

Embora reconheça desa-

fios, Leila aponta avanços: "A maior dificuldade são pessoas que criticam, mas não querem se envolver. Nossas demandas de limpeza da praça e de aprovação da festa e da feira foram atendidas nesses últimos três meses." Para ela, cuidar do espaço é um dever coletivo: "Os espaços são nossos e zelar por eles também é nosso dever."

FAÇA PARTE DA SELEÇÃO CAMPEÃ EM VENDAS!

FIGURINHAS DA COPA 2026

EM 2026 O ÁLBUM DE FIGURINHAS SERÁ O PRODUTO MAIS COMENTADO E COMERCIALIZADO DA COPA DO MUNDO.

CRIANÇAS, JOVENS, IDOSOS, TODOS ESTARÃO ENVOLVIDOS NESSA AVENTURA E VOCÊ NÃO PODE PERDER ESSA OPORTUNIDADE! ⚽

NÃO DEIXE SEU ESTABELECIMENTO FORA DESSA, GARANTA ESSE RENTÁVEL PRODUTO!

CONDIÇÕES NEGOCIADAS COM RISCO ZERO DE PREJUÍZO

ANTECIPE-SE, CADASTRE SEU PONTO ⚽

(REVENDEDORES LIMITADOS)

PARA MAIORES INFORMAÇÕES LIGUE OU MANDE WHATSAPP: **(61) 99373-7194**

Janeiro Branco: escuta emocional e da prevenção do sofrimento psíquico

O tema deste ano reforça a importância da saúde mental e propõe uma abordagem coletiva para enfrentar os desafios emocionais

POR ELSÂNIA ESTÁCIO

O início de um novo ano remete à ideia de recomeço e à oportunidade de repensar a vida. Em meio a esse clima, a campanha Janeiro Branco volta a chamar a atenção para a importância da saúde mental. Criada em 2014 pelo psicólogo Leonardo Abrahão, a iniciativa foi oficializada pela Lei 14.556/2023 e visa estimular o cuidado emocional e a prevenção de transtornos como ansiedade, depressão e burnout.

são e burnout.

Com o tema "O que fazer pela saúde mental agora e sempre?", a campanha deste ano propõe uma abordagem coletiva, envolvendo desde indivíduos até organizações na construção de ambientes mais saudáveis. Em uma cidade marcada pelo crescimento rápido e pela rotina intensa, a realidade de Águas Claras reflete muitos dos desafios vividos em todo o Distrito Federal.

A ROTINA EXIGE MAIS DO QUE PODEMOS DAR

A psicóloga clínica Patrícia Melo observa que a campanha Janeiro Branco é essencial para aproximar a saúde mental do cotidiano das pessoas. Segundo a especialista, vivemos um período de excesso de estímulos, cobranças constantes e pouco espaço para pausas e escuta interna.

Dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS) reforçam a urgência do tema: mais de um bilhão de pessoas no mundo vivem com transtornos mentais, sendo a ansiedade e a depressão os mais frequentes. O Brasil lidera os índices de ansiedade no mundo e é campeão em casos de depressão na América Latina.

Em 2025, o Instituto Na-

cional do Seguro Social (INSS) registrou um aumento de 143% nos afastamentos do trabalho por problemas psicológicos. Segundo a Dra. Patrícia, muitos só buscam atendimento quando os sintomas já são graves. "Ansiedade intensa, crises de choro, insônia, irritabilidade, esgotamento, dificuldade de concentração e conflitos são gatilhos comuns".

A estudante Maria Luisa, paciente da psicóloga Patrícia Melo, relata como a terapia transformou sua relação com as próprias emoções. "Quando comecei o acompanhamento, eu estava muito ansiosa, estava estressada e me sentia perdida. Achava que encontraria respostas prontas, mas descobri que o processo terapêutico nos oferece perguntas e é a partir delas que passamos a nos conhecer melhor e compreender nossas reações." Para ela, campanhas

como o Janeiro Branco são essenciais para mostrar que pedir ajuda não é fraqueza, mas um ato de coragem e cuidado consigo mesmo.

A IMPORTÂNCIA DE FALAR SOBRE AS EMOÇÕES

Para Tatiane Ribeiro, psicóloga especialista em psicologia da saúde, o Janeiro Branco é uma forma de lembrar que a

saúde mental também deve ser prioridade. "A grande maioria ainda procura tratamento quando os problemas emocionais já estão limitando suas vidas. Em casos mais graves, é necessário o uso de medicação, pois os sintomas já trazem muito sofrimento".

A psicóloga também compartilha o depoimento de uma paciente, Lea Fernanda, que enfrentou o Transtorno Obsessivo-Compulsivo e crises de ansiedade durante a pandemia. "Hoje, após seis anos, já consigo controlar minhas crises de ansiedade e até de pânico. A terapia me ajudou e continua me ajudando a cuidar da minha saúde mental".

Além do atendimento clínico, Tatiane também desenvolve ações voltadas ao apoio de famílias. Ela é idealizadora do projeto "Escola de Mâes", criado a partir de orientações frequentes a pais e responsáveis durante sua prática profissional. "Comecei a perceber dúvidas e dificuldades em comum, e decidi transformar isso em um espaço de orientação em grupo", explica.

Inicialmente realizado presencialmente em uma escola de Águas Claras, o projeto passou a acontecer de forma online e será retomado em novo formato em 2026, com foco em



A psicóloga Tatiane Ribeiro destaca que todos os campos da vida podem ser afetados. "Isolamento, queda de desempenho no trabalho, prejuízos financeiros e relacionais.

Assim como fazemos um check-up físico, deveríamos fazer um mental".



"A campanha ajuda a romper o tabu de falar sobre emoções e sofrimento psíquico. Falar de saúde mental é falar de qualidade de vida, relações mais saudáveis e prevenção", defende a psicóloga clínica Patrícia Melo

lives com especialistas, abertura para perguntas e encontros presenciais. "São muitas dúvidas, inseguranças e informações equivocadas. A proposta é oferecer acolhimento e orientação qualificada para essas mães que enfrentam tantos desafios", destaca a psicóloga.

QUANDO A DOR SILENCIADA VIRA URGÊNCIA

Com 26 anos de experiência clínica, Ana Brígida Cunha

observa que muitas pessoas ainda acreditam que precisam dar conta sozinhas do que sentem. Ela relata que muitos pacientes só procuram ajuda após crises ou surtos e é comum que uma crise de pânico, por exemplo, leve a pessoa ao hospital. Os exames não apontam nada físico, mas o corpo já está gritando por socorro emocional. Ana Brígida também faz uma análise do cotidiano em Águas Claras.

Ana Brígida Cunha também faz uma reflexão sobre o cotidiano das pessoas que vivem em Águas Claras e como o estilo de vida urbano impacta diretamente a saúde mental. "É uma cidade com vantagens importantes, como sensação de segurança, acesso a serviços e opções de lazer. Por outro lado, o excesso de estímulos, barulho, trânsito complicado e pressão por desempenho contribuem



"Muita gente tenta de tudo antes da terapia, métodos alternativos, conselhos, autoajuda. E quando chega ao consultório, já está no limite funcional, não consegue mais viver como antes, não consegue trabalhar, se relacionar ou se organizar emocionalmente", explica a psicóloga Ana Brígida Cunha

para o estresse.

Segundo a psicóloga, para alguns, a vida em condomínios representa segurança e socialização. Para outros, gera sensação de vigilância constante e perda de autonomia, especialmente entre jovens que vivem sob proteção excessiva. O ritmo acelerado e os estímulos constantes afetam diferentes perfis, mas são especialmente marcantes nos casos de burnout, cada vez mais frequentes em seu consultório. "Há uma ideia equivocada de que descansar é perda de tempo. E isso adoece. Vemos adultos esgotados e jovens entediados, imersos nas redes sociais, ansiosos por pertencimento e reconhecimento", observa.

O ALÍVIO DE PODER FALAR E SER OUVIDO

A estudante universitária Mariana Franco, de 19 anos, é

paciente da psicóloga Ana Brígida desde 2022. Ela compartilha como a terapia passou a fazer parte da sua vida: "Iniciei a terapia por algumas questões pessoais específicas, mas percebi que ela vai muito além de resolver um único problema. A terapia me ajudou, e ainda ajuda a me conhecer melhor, entender quem eu sou, o que gosto e o que não gosto. Sempre digo que fazer terapia deveria ser algo acessível a todos, porque realmente faz muita diferença".

Outra paciente da psicóloga Ana Brígida relata que procurou ajuda inicialmente por dificuldades com os estudos. Foi com acompanhamento psicológico que ela pôde lidar melhor com suas questões. Para ela, ainda há uma ideia equivocada de que terapia só é necessária em casos graves.

"A saúde mental é tão importante quanto a física. E não

é porque seus sintomas são mais discretos que devem ser ignorados. Campanhas como o Janeiro Branco são fundamentais para conscientizar as pessoas e romper com esse senso comum de que terapia é luxo, quando, na verdade, ela é uma necessidade".

ONDE ENCONTRAR AJUDA EMOCIONAL GRATUITA

A saúde mental é parte integrante do Sistema Único de Saúde (SUS) e pode ser acessada gratuitamente por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBS) e dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

Além disso, universidades com cursos de Psicologia oferecem clínicas-escola com atendimentos gratuitos ou a baixo custo. Para crises, o Centro de Valorização da Vida (CVV) oferece escuta qualificada 24 horas pelo telefone 188.

VAI ALUGAR UM IMÓVEL? Diga Adeus ao FIADOR!

Na CONVICTA tem ALUGUEL FÁCIL

sem burocracia:

- ✓ Seguro Fiança
- ✓ Título de Capitalização

61-99122-3703



CONVICTA
IMÓVEIS





SQUARE
garden
HOME & MALL

PRONTO PARA MORAR

ÚLTIMA UNIDADE

UNIDADE 506

DE

R\$ 1.130.000,00

POR

R\$ 999.000,00

Entrada de:

R\$ 99.000,00

112m² de área privativa

2 vagas de garagem

Área de Lazer COMPLETA

Rua 27 Norte

Válido 30/11/2025



RODRIGO MUNIZ

RESIDENCIAL

PRONTO PARA MORAR

PERTO DE TUDO

UNIDADE 203

DE

R\$ 446.672,00

POR

R\$ 415.000,00

Entrada de:

R\$ 41.500,00

2 quartos

49m² de área privativa

1 vaga de garagem

Válido 30/11/2025



Central de Vendas

3963-2370

quadraimob
soluções imobiliárias

drmuniz

CONBRAL

Verbalize expande atividades em Águas Claras

Nova turma presencial de oratória será iniciada em janeiro após formação da primeira classe na região

A Verbalize, empresa especializada em comunicação e oratória, consolida sua presença em Águas Claras como referência no desenvolvimento da expressão verbal, emocional e estratégica. Com uma metodologia própria e foco em resultados práticos, a instituição atua ajudando pessoas a superarem o medo de falar, a insegurança e as dificuldades de se comunicar em diferentes contextos da vida pessoal e profissional.

Em Águas Claras, a Verbalize funciona no Blocks Co-working & Offices, onde já formou sua primeira turma presencial. A formatura da turma de segunda-feira marcou um momento simbólico para a unidade, reunindo alunos que, ao longo do curso, vivenciaram uma transfor-

mação visível na forma de se posicionar, falar e se expressar com clareza e confiança.

O curso oferecido é a Academia de Oratória 4.0, uma formação completa com 34 aulas, totalizando 89 horas, realizadas presencialmente, no período noturno. A metodologia é estruturada em módulos progressivos e se baseia em três pilares fundamentais da comunicação: inteligência emocional, forma e conteúdo.

A inteligência emocional trabalha a relação do aluno com suas emoções ao se comunicar. Nesse pilar, são desenvolvidas habilidades como gestão da ansiedade, controle do nervosismo, reprogramação de crenças limitantes, presença e consciência emocional. O objetivo é permitir que a pessoa se expresse mesmo em situações de pressão, sem



Professor Eduardo Leno e André Luiz, formando da turma de segunda-feira

travar ou se sabotar.

O pilar da forma está ligado à maneira como a mensagem é transmitida. Envolve linguagem corporal, postura, poder de presença, uso da voz, entonação, entusiasmo, microexpressões faciais e comportamento diante da plateia. O aluno aprende a alinhar corpo e voz ao discurso, transmitindo segurança, coerência e credibilidade.

Já o conteúdo diz respeito à organização das ideias e à estrutura da fala. Nesse pilar, os alunos desenvolvem a capa-

cidade de construir discursos claros, objetivos e estratégicos, trabalhando improviso, storytelling, estruturação de apresentações, redução de ruídos e vícios de linguagem, além do fortalecimento da argumentação.

Ao longo do curso, os alunos participam de atividades práticas constantes, recebem feedbacks individualizados e desenvolvem autopercepção, segurança emocional e clareza na comunicação. As turmas contam com vagas limitadas, o que possibilita um accompa-

nhamento próximo e exclusivo, com atenção individual ao desenvolvimento de cada participante.

Com o sucesso da primeira turma formada em Águas Claras, a Verbalize anuncia a abertura de uma nova turma com início no dia 28 de janeiro, quarta-feira, com aulas presenciais das 19h15 às 22h.

Para mais informações sobre as turmas e inscrições, os interessados podem entrar em contato pelo telefone (61) 99194-1724 ou pelo Instagram @verli.ze.



Hiago Pratz, aluno da Academia Verbalize



Heloísa Bonfim, agora formada pela Verbalize

PRESENÇA



Leis que fortalecem a fiscalização e garantem que as políticas públicas funcionem.

Câmara Legislativa. O que transforma cada novo ano é o trabalho que fazemos todos os dias.

A Câmara Legislativa atua o ano inteiro criando leis que fortalecem a convivência, protegem direitos, ampliam o acesso à saúde, incentivam o desenvolvimento econômico, combatem o preconceito e ajudam a construir um futuro melhor para todos. Porque cada novo ano só melhora quando todos trabalham pelos mesmos objetivos. É isso o que a Câmara Legislativa faz todos os dias.





POR VANESSA CASTRO

HOLOFOTE

@VANESSACASTROJOR

TERRAZAS GASTROBAR

inaugura em Águas Claras com drinks clássicos e autorais

OTerrazas GastroBar, recém-inaugurado em Águas Claras, no DF Plaza Shopping, apresenta um cardápio variado pensado para agradar a diferentes paladares desde quem quer petiscar com os amigos até quem prefere pratos mais elaborados.

A casa aposta em boa gastronomia, ambiente acolhedor e uma carta de drinks assinada pelo mixologista Gustavo Guedes, que reúne clássicos e criações autorais com identidade própria.

Entre os clássicos, estão, Aperol Spritz (R\$ 33,00), Cosmopolitan (R\$ 33,00), Limoncello Spritz (R\$ 35,00), Gin Tônica (R\$ 31,00), Negroni (R\$ 31,00), Fitzgerald (R\$ 31,00), Moscow Mule (R\$ 31,00),

Boulevardier (R\$ 35,00), Whiskey Sour (R\$ 37,00), Margarita (R\$ 35,00) e Caipirinha ou Caipiroska (R\$ 29,00).

Nos autorais, entram combinações que misturam técnica, criatividade e ingredientes brasileiros, como o Catedral Negroni (R\$ 35,00), com gin, vermute rosso de jabuticaba, campari e vinho do Porto com infusão de pimenta-rosa e rosas; o Eixão (R\$ 35,00), preparado com bourbon infusionado com bacon, whisky defumado e soda de cupuaçu com gengibre e palo santo; o Congresso Mule (R\$ 33,00), com vodka, lichia, Amaretto, limão e espuma de gengibre com canela; o Concurсадa Big Mule (R\$ 31,00), que combina gin, framboesa, vinho do Porto, pimenta-rosa, pink

lemonade e espuma de gengibre; o DF Smash (R\$ 33,00), com frappé de gelo, limoncello com yuzu, Aperol e amêndoas; e o Gin Tônica Terrazas (R\$ 35,00), com gin infusionado em óleo de coco, tropical seco, limão e água tônica.

A carta também inclui opções sem álcool e versões mais leves. Entre os mocktails, o Cerrado Spritz (R\$ 37,00) une espumante brut, vermute de caju e soda de flor de bugueiro; o Brazuca Fitz (R\$ 35,00) traz gin, seriguela com baunilha, limão-siciliano e Angostura; o Águas Claras (R\$ 35,00) mistura frappé de gelo, purê de jabuticaba com hibisco e limão-siciliano; o Estagiário Carioca (R\$ 29,00) apostava em vodka, calda de limão e soda

de mate; o Nublado Candango (R\$ 31,00) combina gin com infusão de óleo de coco e creme de cupuaçu com canela; o Soberano (R\$ 29,00) traz cachaça, limão com seriguela, amêndoas e espuma de gengibre com flor de sal; e o Playboy (R\$ 37,00) une gin, Red Bull Tropical, maracujá com baunilha e espuma de gengibre. Há ainda rótulos de vinhos, doses de destilados, licores, digestivos, drinks com cerveja e caipirutas.

No menu, as entradas abrem caminho para uma experiência generosa: Batata Clássica (R\$ 32,90), Batata à Parmegiana (R\$ 49,90) e Batata Terrazas, com tiras de filé-mignon e creme de queijos (R\$ 69,90), além de opções como Canapé de Queijo Coalho com Costela (R\$ 64,90), Casquinha de Siri Gratinada (R\$ 49,90) e Coxinha empanada na farinha panko (R\$ 59,90).

Quem prefere algo mais leve encontra carpaccio, saladas e bruschettas; já os apaixonados por carne se rendem aos cortes preparados na char broiler, como Filé de Sol Terrazas (R\$ 119,90), Fraldinha Red (R\$

109,90), Picanha de Novilho (R\$ 129,90), além de chapas e espetos para compartilhar.

Entre os pratos especiais, destacam-se o Bobó de Camarão (a partir de R\$ 119,90), a Moqueca Especial (a partir de R\$ 159,90), o Lombo de Bacalhau Confit (R\$ 199,90), o Filé à Parmegiana (R\$ 129,90) e opções individuais como hambúrgueres, baguetes e menu kids, a partir de R\$ (29,90.)

Para finalizar, as sobremesas conquistam: brownie (R\$ 36,90), crème brûlée de doce de leite (R\$ 39,90), petit gâteau de chocolate (R\$ 34,90), dueto de panquecas (R\$ 39,90), pudim cremoso (R\$ 22,90) e torta mousse de limão-siciliano com abacaxi (R\$ 39,90).

TERRAZAS GASTROBAR

DF Plaza Shopping, térreo

Domingo a terça-feira, das 11h às 22h; de quarta a sábado, das 11h às 23h

@terrazasgastrobar



MELHOR NEGÓCIO

BALI FIAT

ARGO

DRIVE 1.0 2026 COMPLETO



ENTRADA R\$ 15.990,00

+ PARCELAS DE

R\$ 1.598

4042 7558

SIA TRECHO 3
CIDADE DO AUTOMÓVEL
NOROESTE/SAAN

BALI FIAT

Sujeito à aprovação de crédito. IOF (imposto sobre operação financeira, taxa de cadastro e registro no Detran não inclusos). Foto meramente ilustrativa, condição válida até 30/09/2025. Consulte condições na concessionária.

Instituto Thus oferece treinamento com base na NR1 e liderança empresarial

O Instituto Thus amplia sua atuação no meio corporativo em 2026 com a oferta de treinamentos baseados na NR-1, com foco em liderança e na gestão dos riscos psicosociais nas empresas. A proposta é apoiar organizações na prevenção do adoecimento emocional dos colaboradores, aliando cuidado humano, responsabilidade legal e performance sustentável.

A metodologia aplicada na NR-1 combina etapas on-line e presen-

cias dentro da empresa. O trabalho inclui análise psicossocial para identificação de riscos, seguida de treinamentos gerais, especialmente voltados às lideranças, com foco em como extrair o melhor de cada colaborador sem gerar sobrecarga emocional.

O objetivo é conscientizar gestores sobre práticas que evitem o adoecimento mental no ambiente de trabalho.

Para o Instituto Thus, investir em saúde mental não é tendência, é necessidade estratégica e social. Cuidar das pessoas é transformar empresas, famílias e comunidades inteiras. Para outras informações (61) 99951-5006 (Elaine Lima), (61) 98438-2244 (Jackeline Cordeiro), Instagram @institutothus, e-mail: methodothus@gmail.com



À frente do Instituto estão Jackeline Cordeiro, especialista em desenvolvimento humano, com formações em treinamento e liderança, Psicologia Forense e Terapia Integrativa, escritora e sócia-fundadora do Instituto, com ampla experiência em treinamentos individuais e de equipes; e Elaine Lima, empresária há mais de 40 anos, mãe, esposa, entusiasta do comportamento humano e sócia-fundadora do Instituto Thus, responsável por três empresas de diferentes segmentos.

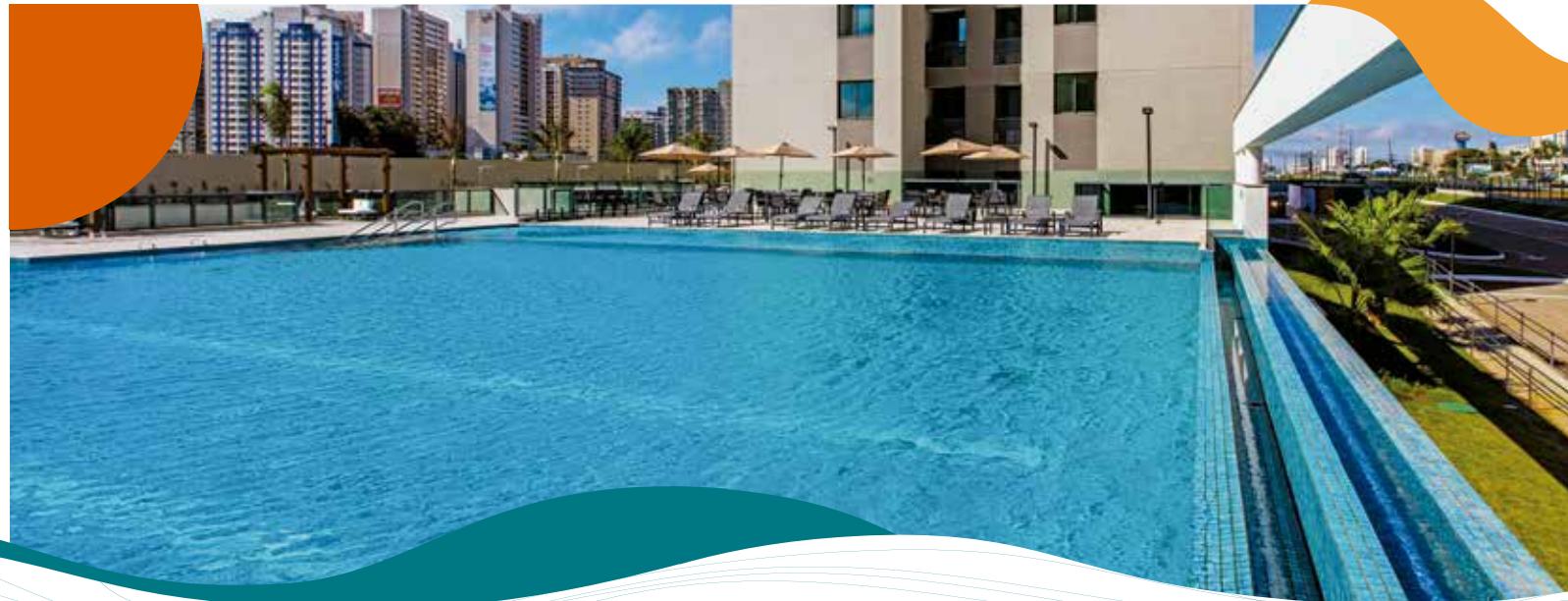
**ALUGUEL
GARANTIDO
você tranquilo.**

**DESDE
1978**



MORE COMO SE VIVESSE NUM CLUBE

Oceania é um resort residencial planejado para as famílias viverem o que há de melhor. Aqui você tem apartamentos de 2 e 3 quartos, com duas vagas de garagem e depósito. Tem ainda 11 mil m² de jardins e lazer equipados com piscina de borda infinita, quadras de esporte, academia montada, brinquedoteca e a facilidade de estar próximo ao Taguatinga Shopping, UniCEUB e Galois. O Oceania Residence tem também uma vantagem extra: fácil acesso à EPTG.



CONHEÇA O OCEANIA!

E VENHA FAZER PARTE DAS NOSSAS HISTÓRIAS



“Escolhemos pelo que vimos. E vimos verdade. Quando pensamos em mudar, o primeiro nome que veio à cabeça foi PaulOctavio”

Karolyne & Fabiano
PROPRIETÁRIOS | APTº 502 BLOCO C



“O que mais nos motivou foi a qualidade e a beleza do projeto. Desde o início da obra já prometia ser algo realmente diferente”

Layla & Antônio
PROPRIETÁRIOS | APTº 1603 BLOCO D



“A localização foi o motivo inicial, mas o fato de o Oceania ser da PaulOctavio nos deu segurança e tranquilidade”

Ana Cristina & Stellio
PROPRIETÁRIOS | APTº 902 BLOCO C

3326.2222

www.paulooctavio.com.br



CORRETORES DE PLANTÃO NO LOCAL
ÁGUAS CLARAS
Rua 33 Sul Lote 7

VISITE NOSSAS CENTRAIS DE VENDAS

208/209 NORTE
Eixinho, ao lado do McDonald's

NOROESTE
CLNW 2/3

GUARÁ II
QI 23 Lote 5

SMAS
Trecho 3, Lote 7

50
PaulOctavio
1975 | 2025